

WIE KANN VEGAN EIGENTLICH SO LECKER SEIN?

INDEM WIR BEI UNSEREM
OMELETT-ERSATZ NUR
DAS BESTE DER NATUR
VERWENDEN!

ZUBEREITUNG

1

Heize eine beschichtete Pfanne mit ca. 1 TL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe gut vor. Schwitze für die Füllung Gemüse Deiner Wahl darin an. Stelle das Gemüse anschließend beiseite.

2

Verrühre nun mit einem Schneebesen den Packungsinhalt mit 130 ml kaltem Wasser.

3

Gib etwas Öl und anschließend die Masse in die heiße Pfanne und schwenke sie, damit sich alles gut verteilt. Dann das Omelett 3 Minuten braten, wenden und von der anderen Seite nochmal 1 Minute braten, bis das Omelett gut durchgegart ist.

4

Gib nun die Gemüsefüllung auf eine Omeletthälfte und klappe dieses zusammen – fertig.

Inhalt

43 g e

für 130 ml Wasser

BIOVEGAN®

BIOVEGAN GmbH
Biovegan-Allee 1
DE-56579 Bonefeld
www.biovegan.de



TROCKENMISCHUNG FÜR VEGANES OMELETT AUF BASIS VON KICHERERBSEN

ZUTATEN

86 % Kichererbsenmehl*,
Flohsamenschalen gemahlen*, Salz,
Leinsamenpulver entölt*, Karottenmehl*,
Kartoffelflocken*, Gewürze (weißer
Pfeffer*, Zwiebel*, Kurkuma*, Kümmel*,
Paprika*, Muskatnuss*).

Kann Spuren von SOJA, LUPINEN,
SCHALENFRÜCHTEN, SENF, SESAM
und SELLERIE enthalten.

*aus kontrolliert biologischem Anbau

**DEIN OMELETT-ERSATZ
ENTHÄLT UNZUBEREITET
Ø FOLGENDE NÄHRWERTE
je 100 g**

Brennwert:	1416 kJ 338 kcal
Fett:	5,6 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1,0 g
Kohlenhydrate:	45 g
davon Zucker:	2,5 g
Ballaststoffe:	17 g
Eiweiß:	18 g
Salz:	3,6 g

Trocken lagern und vor Wärme schützen.
Mindestens haltbar bis: siehe unten



DE-ÖKO-006
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft

SERVIER-
VORSCHLAG

AUF BASIS VON
KICHERERBSENMEHL



MEIN
OMELETT
ERSATZ

BIOVEGAN®